



RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer

Frischer Stangenspargel

Zutaten für 4 Personen:	
1,5 kg Spargel	Zucker
2-3 l Wasser	2 EL Butter
Salz	

Zubereitung:

Der grüne Spargel ist bei unseren Französischen Nachbarn sehr beliebt. Er wird auch als wilder Spargel bezeichnet da man ihn aus dem Boden heraus wachsen lässt, ein absolutes Plus von grünem Spargel ist, dass man sich das schälen sparen kann

oder den weißen Stangenspargel, der unter der Erde wächst ist hierzulande beliebter, muss geschält werden, hierfür unterhalb des Spargelkopfs beginnen. Spargel schmeckt nicht nur genial, er ist darüber hinaus noch gesund, besitzt viele Mineralstoffe und Vitamin A und B.

Spargelkochen ist eine kleine, aber erlernbare Kunst.

Zuerst muss dann Wasser die richtige Würze haben, ich nehme Salz, Zucker und Butter, wirklich einfach mal wie ne Suppe mit dem Löffel probieren, soll schön kräftig und rund schmecken, sonst haben wir nachher wässrigen Spargel.

Den Spargel in das gewürzte leicht kochende Wasser geben und ca. 15 Minuten leicht köcheln und zum Schluss hin einfach ziehen lassen.

Zum Spargel passt ein kleines Kalbssteak, Parmaschinken oder auch ein Lachsfilet sehr gut.

Als zum Spargel empfehle ich eine Sauce Hollandaise.

© RADIO SALÜ Küchenchef Uwe Zimmer